

ESERCIZI PER IL RILASSAMENTO DELLA BOCCA E DEL COLLO
NEI PAZIENTI "SERRATORI" CON DOLORI MUSCOLARI
FACCIALI E CERVICALI

- 1) **Evitare** di stringere i denti durante il giorno e mantenere sempre la bocca rilassata, e, per quanto possibile, anche di notte.
- 2) **Evitare** la masticazione prolungata, e l'uso di gomme americane.
- 3) **Evitare** di spingere la mandibola in avanti, e di "mangiare le unghie".

ESERCIZI PER LA FACCIA

- A) **ESERCIZIO DELLA PALLA** per il muscolo massetere: Distendere la guancia con l'aria (tipo pesce palla) per 10 secondi, quindi rilassare la guancia e ripetere l'esercizio dalla parte opposta.
- B) **MASSAGGIARE** con quattro dita, a mo' di pettine, il muscolo massetere.
- C) **MASSAGGIARE** in modo circolare sia il muscolo massetere che il muscolo temporale.

N.B.: Gli esercizi vanno praticati sia a destra che a sinistra 7 volte al dì, per 7 giorni consecutivi.

ESERCIZI PER LE SPALLE

- A) Piegare la testa di lato portando l'orecchio verso la spalla, spingere con una mano il capo verso la spalla, tenendo ferma con una mano la spalla opposta.
- B) Lo stesso esercizio va' praticato piegando il capo con il naso verso l'ascella.
- C) Ora, il capo piegato, con il naso verso il capezzolo.
- D) Un altro ancora con il naso verso l'ombelico.
- E) Ed ora estendere il capo all'indietro e premere con una mano sulla fronte.

N.B.: Gli esercizi vengono praticati come i precedenti, 7 volte al dì per 7 giorni, e quando possibile, sotto la doccia calda.